

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

03
JUN

PENYAKIT KANSER BOLEH DICEGAH DENGAN MENGAMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

Dianggarkan hampir satu pertiga daripada penyakit kanser boleh dicegah dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan memperbaiki faktor-faktor alam sekitar. Kerana itu, promosi kesihatan dan pencegahan penyakit termasuk pelbagai jenis penyakit berjangkit dan penyakit kronik amat penting untuk membantu orang ramai.

Hal ini dinyatakan oleh pakar dalam bidang Patologi Universiti Sains Malaysia (USM), Profesor Dr. Hasnan Jaafar ketika menyampaikan Syarahan Umum Pelantikan Profesor baru-baru ini di USM Kampus Kesihatan Kelantan yang bertajuk "Memahami Penyakit Kanser dan Usaha Mengatasinya – Peranan Kita Semua."

Menurutnya lagi, antara langkah penting yang perlu disedari orang ramai untuk mengelakkan risiko menghidap penyakit kanser ialah tidak mengambil tembakau dalam bentuk apa sekali pun, mengekalkan berat badan yang sihat sepanjang hayat serta mengamalkan hidup yang aktif secara fizikal dengan melakukan aktiviti selama 30 minit lima kali atau lebih seminggu.

"Masyarakat juga perlu melebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-satukan dengan mengurangkan pengambilan daging merah, tidak meminum arak atau makanan yang mengandungi arak, mengelakkan diri daripada terdedah kepada pancaran matahari yang berlebihan dan sering menjalani ujian saringan kanser," kata Hasnan.

Kurangnya kefahaman tentang penyakit kanser menyebabkan sering menimbulkan ketakutan dan kerisauan dalam kalangan mereka dimaklumkan oleh doktor tentang hal ini yang boleh diredakan jika memahami punca penyakit tersebut dan bagaimana dapat menghadapinya.

Jelas Hasnan, perangkaan yang ada menunjukkan bahawa pesakit kanser semakin meningkat bilangannya di seluruh dunia dengan setiap tahun lebih 13 juta penduduk dunia disahkan menghidap pelbagai jenis kanser dan lebih 8 juta daripadanya meninggal dunia terutamanya di negara-negara membangun dan miskin yang kurang berpengetahuan tentang penyakit ini serta tidak mempunyai perkhidmatan perubatan yang mencukupi untuk merawatnya.

"Kos rawatannya pula sangat tinggi, oleh itu satu daripada pendekatan utama yang perlu diambil ialah dengan mencegahnya seperti mana pelancaran Laporan Kanser 2014 oleh Agensi Antarabangsa untuk Penyelidikan Kanser Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (IACR WHO)

sempena Hari Kanser Sedunia,” tegas Hasnan.

Laporan itu menunjukkan bahawa penyakit kanser sedang meningkat pada kadar yang sangat membimbangkan di seluruh dunia dan mencadangkan agar pelaksanaan segera strategi pencegahan yang lebih efisien dibuat untuk mengekanginya.

Penyakit kanser dikatakan bukan hanya satu penyakit malah terdapat lebih dari 100 jenis yang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja dengan kadar kejadiannya meningkat seiring dengan pertambahan usia.

“Penyakit kanser berkait rapat dengan gaya hidup seseorang dan di Malaysia ia berlaku seiring dengan peningkatan kes penyakit jantung dan metabolik yang berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sihat dengan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan kanser adalah penyebab kematian keempat yang berlaku di hospital pada tahun 2011,” tambahnya lagi.

Hasnan juga memetik statistik KKM, menjelang 2011 kanser paru-paru menjadi penyebab utama bagi semua kematian akibat kanser yang berlaku di Hospital KKM diikuti oleh kanser payudara dan kanser kolorektal.

“Memahami punca kanser dan tingkah laku biologi kanser banyak membantu kita untuk mengawal penyakit ini dan berusaha mengurangkan risiko menghadapinya, malah kanser boleh dielakkan dalam banyak keadaan dengan amalan cara hidup yang sihat terbukti dapat mengurangkan risiko menghadapi penyakit ini serta pentingnya usaha bersepadu semua pihak bagi membendungnya di negara ini,” kata Hasnan yang merupakan salah seorang siswazah kumpulan kedua Sains Perubatan USM (1987).

Beliau berasal dari negeri Rantau Panjang, Selama, Perak yang mula berkhidmat di USM pada tahun 1996 selepas menamatkan pengajian sarjana dalam bidang Patologi dari Universiti Malaya dengan tumpuan penyelidikannya kepada patologi kanser terutamanya kanser payudara, kanser otak dan kanser muskuloskeleta serta turut aktif dalam penyelidikan sel stem terutamanya sel stem neural atau saraf. - Mohamad bin Abdullah



Share This

